

关于工作时间和加班费的员工信息

免责声明：本资源旨在帮助雇主和员工了解 2000 年《就业标准法》（[Employment Standards Act, 2000](#)，简称 **ESA**）及其条例规定的最低权利和义务。本文不构成法律建议，也无意取代 **ESA** 或其条例，所有参考均应引用该法之正式版本。我们尽力确保本资源中的信息为最新和尽可能准确，但偶尔也会发生错误。**ESA** 仅提供最低标准。根据具体的劳动合同、集体协议、习惯法或其他法律，某些员工可能享有更大权利。雇主和员工或需征询法律意见。

此处列出的是安大略省关于工作时间和加班费的一般规则。[2000 年《就业标准法》（\[Employment Standards Act, 2000\]\(#\)，简称 **ESA**）](#)对某些员工有例外和特殊规定。要了解您的职业或所属行业是否适用特殊规定或豁免，请查阅 [Ontario.ca/ESAtools](#) 网站的《[就业标准特殊规定及豁免指南](#)》（*Guide to Employment Standards Special Rules and Exemptions*）。

您的雇主不得因您行使您的**ESA**权利而恐吓您、解雇您、停止您的工作、降低您的工资、以任何方式处罚您或威胁要采取任何上述行动。

工作时间

每天和每周的最大工作时间限制为：

- 每天 8 小时（或者您的正常工作日小时数，若该时数大于 8 小时的话），
- 每周 48 小时。

休息时间和用餐时间

您的雇主必须至少给您：

- 每天连续 11 小时的休息时间（一“天”是指一个 24 小时周期 - 并非一定是一个日历日）；
- 换班之间 8 小时的休息时间（除非前后班次相加的工作总时数不超过 13 小时，或者您和雇主之间另有书面约定或电子形式的约定）；
- 每个工作周连续 24 小时的休息时间（或每两个工作周连续 48 小时的休息时间）。
- 连续工作不超过五小时后 30 分钟的用餐时间。您可与雇主达成协议将此用餐时间分成两段较短的休息时间。

加班费：

对于您在每周工作 44 个小时以外的每个额外工作小时，雇主必须向您支付至少一倍半的正常工资（“百分之一百五十”）。您也可与雇主签订书面协议，使用您的加班时间换取带薪休假。若您签有这样的协议，则您每加班 1 小时，雇主须提供一个半小时的带薪休假。

超时工作和平均加班时间

虽然并非必须，但若您愿意，您可与雇主签订以下协议：

- 每天工作超过 8 小时（或者超过您的正常工作日小时数，若该时数大于 8 小时的话）
- 每周工作超过 48 小时，和/或
- 以两周、三周或四周的工作小时平均数计算加班费。

您的工作小时数不得超过书面协议中规定的小时数。此外，在计算加班费时，不能使用超过四周的工作小时平均数 - 最多为四周。

您可以提前两周向您的雇主递交书面通知，取消每天或每周超时工作的协议。您的雇主也可以给您合理的提前通知取消协议。

对于非工会代表的员工，计算加班平均数的协议必须包含开始日期和截止日期。协议期限从开始日期算起不得超过两年，并且只有在您和您的雇主双方都同意的情况下才能取消。

一般来说，若您是工会会员，您的工会将代表您与您的雇主签订协议。

了解更多信息或提出索赔

若您对 ESA 有疑问，请致电劳工厅就业标准信息中心（Employment Standards Information Centre），电话 416-326-7160，免费电话 1-800-531-5551，TTY 1-866-567-8893。资讯以多种语言提供。

要了解更多有关工作时间和加班费的信息，可以到 [Ontario.ca/ESAguide](https://www.ontario.ca/ESAguide) 网站查阅《2000 年就业标准法指南》（*Your Guide to the Employment Standards Act, 2000*）。您也可以使用 [Ontario.ca/ESAtools](https://www.ontario.ca/ESAtools) 网站的工作时间与加班工具（Hours of Work and Overtime Tool）。要提出索赔，可以到 [Ontario.ca/ESAforms](https://www.ontario.ca/ESAforms) 网站获取《就业标准索赔表》（Employment Standards Claim Form）。